ESE HOSPITAL SAN JOSÉ DE AGUADAS

LINEA: NO TRANSMISIBLES

ESTRATEGIA: SALUD ESCOLAR: VEO BIEN, ESCUCHO CLARO, SONRÍO SIEMPRE

Nombre del profesional: Carlos Andrés Valencia Garcés

Profesión: Enfermero Jefe

Fecha de ejecución: Según programación

Lugar de la capacitación: IE Roberto Peláez Urbano y IE Viboral Rural.

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

TALLER ESTUDIANTES 2: "CRECE FUERTE, COME SANO"

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

a) Objetivo principal:

Brindar información a los menores participantes de la estrategia de Salud escolar: Veo bien, escucho claro, sonrío siempre, de la línea No transmisible, sobre generalidades de la temática Crece fuerte, come sano, según directrices de la Dirección Territorial de Salud de Caldas PIC 2025.

b) Objetivos específicos:

- Reconocer por parte de los menores participantes la definición de alimentación saludable e Importancia de la alimentación saludable
- Brindar información en generalidades del plato saludable
- Mostrar la pirámide nutricional/Grupos de alimentos
- Dar a conocer los consejos generales para una buena alimentación: Hábitos de alimentación saludables / Alimentos que se deben evitar -hablar sobre reducción de consumo de azúcares).

3. CURSO DE VIDA

Infancia, Adolescencia

4. METODOLOGIA

PRIMER MOMENTO: Se realizara la presentación del profesional de enfermería encargado, el enfermero Carlos Andrés Valencia Garcés, a los participantes de la estrategia “Veo bien, escucho claro, sonrío siempre”, dando agradecimientos por la asistencia y el compromiso de la actividad a ejecutar a los niños y directivos de la institución educativa, se dará a conocer la temática de la actividad, los objetivos generales y la dinámica a desarrollar durante el transcurso del taller. **Tiempo**: 5 minutos.

SEGUNDO MOMENTO: A continuación se aplicara pre test de conocimiento a los estudiantes participantes de cinco (5) enunciados o preguntas con referente al tema "Crece fuerte, come sano"**,** en la cual se marcara con una **X** (equis) con las respuestas que deseen o consideren de falso o verdadero, teniendo en cuenta las siguientes preguntas con sus respectivas respuestas. **Tiempo**: 15 minutos. **VER ANEXO N1**

CUADRO DE RESPUESTAS CORRECTAS.

ENCUNCIADO	FALSO	VERDADERO
La alimentación saludable debe ser suficiente, variada, completa, equilibrada, adecuada e inocua; sus determinantes son la variedad, la cantidad y la calidad de los alimentos.		x
No es necesario tener una alimentación saludable todos los días para crecer sanos y fuentes	x	
El plato saludable está conformado por 8 grupos alimentarios.	x	
Para poder obtener la mayoría de los minerales, vitaminas y obra que las personas necesitan para conservar la salud y evitar las enfermedades, es necesario consumir las hortalizas, verduras y leguminosas verdes	x	
Exceder el consumo de azúcares NO puede ocasionar enfermedades como: obesidad, diabetes, caries dental y algunos tipos de cáncer.		x

TERCER MOMENTO: Se realizara socialización de la temática, mecanización de contenidos según indicaciones de la DTSC; con el apoyo de presentación en formato PPT proyectado por apoyo audiovisual. Teniendo en cuenta los siguientes elementos: Definición de alimentación saludable, Importancia de la alimentación saludable, Enseñar el plato saludable, Enseñar la pirámide nutricional/Grupos de alimentos, Consejos para una buena alimentación: Hábitos de alimentación saludables / Alimentos que se deben evitar (hablar sobre reducción de consumo de azúcares). **VER ANEXO N2 PRESENTACION PPT.** Se resolvieron dudas surgidas según dinámica de la actividad desarrollada. Teniendo en cuenta el Marco Teórico descrito en la sección **TEMA Y DESARROLLO DE LOS TEMAS**. **Tiempo**: 25 minutos.

CUARTO MOMENTO: A continuación se aplicara post test de conocimiento a los estudiantes participantes de cinco (5) enunciados o preguntas con referente al tema "Crece fuerte, come sano"**,** en la cual se marcara con una **X** (equis) con las respuestas que deseen o consideren de falso o verdadero, teniendo en cuenta las siguientes preguntas con sus respectivas respuestas. **Tiempo**: 10 minutos. **VER ANEXO N3.**

QUINTO MOMENTO: al finalizar se resolverán dudas o preguntas relacionadas al tema, dando cierre de la sección y agradecimientos por la participación, a los menores participantes, docentes y directivos facilitadores del proceso. **Tiempo**: 5 minutos.

Temas:

- Definición de alimentación saludable
- Importancia de la alimentación saludable
- Enseñar el plato saludable
- Enseñar la pirámide nutricional/Grupos de alimentos
- Consejos para una buena alimentación: Hábitos de alimentación saludables / Alimentos que se deben evitar- Reducción consumo de azucares.

Desarrollo de los temas:

MARCO TEORICO

- **DEFINICIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

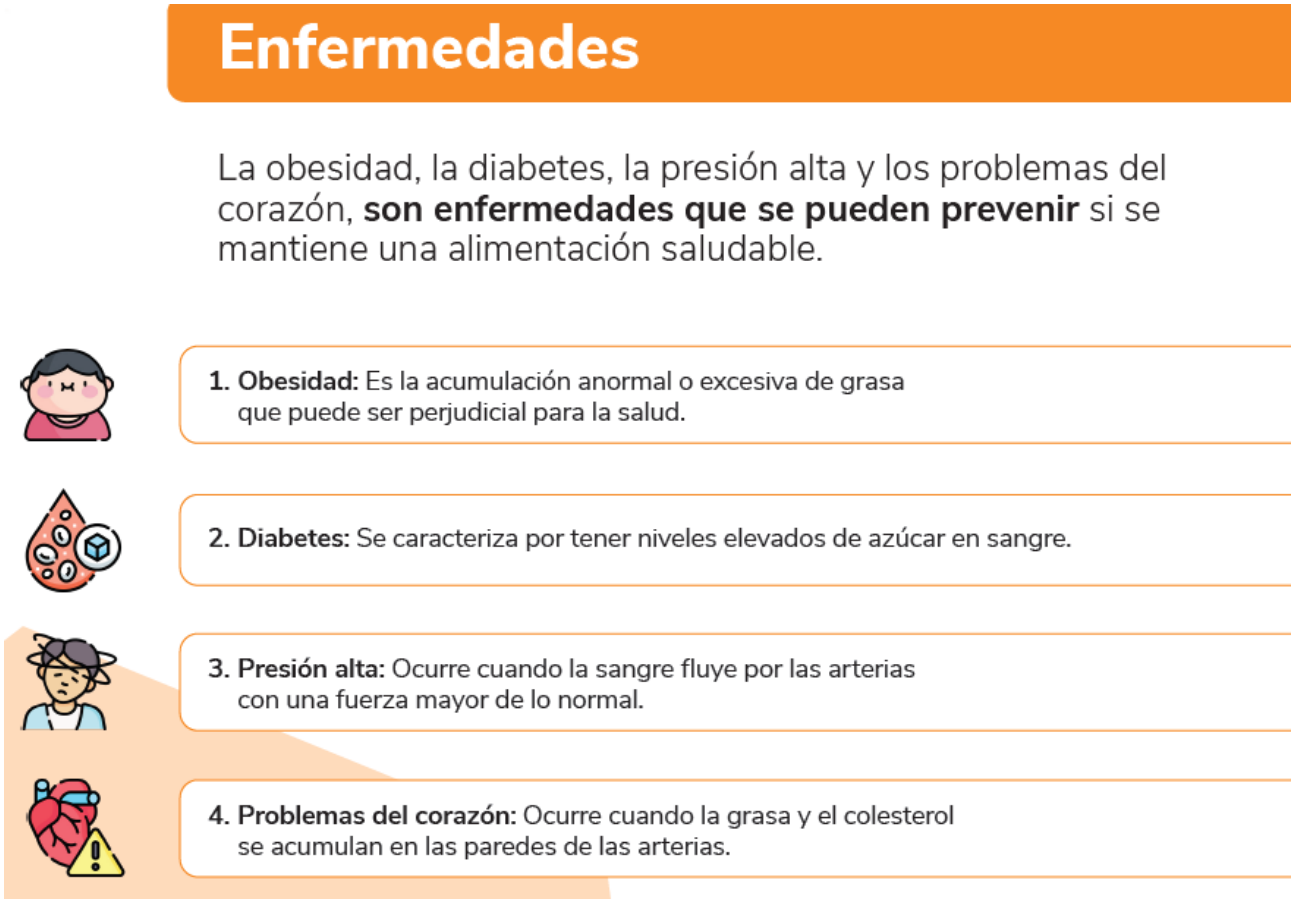
Es aquella que nos ayuda a mantener un óptimo estado de salud y a realizar las actividades de la vida diaria. Debe ser completa, equilibrada, suficiente, inocua y aceptable culturalmente.

La alimentación saludable debe ser suficiente, variada, completa, equilibrada, adecuada e inocua; sus determinantes son la variedad, la cantidad y la calidad de los alimentos.

- **IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

El objetivo e importancia de la alimentación saludable es prevenir la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles, las deficiencias de micronutrientes y la talla baja, su eje central es incentivar el consumo de una alimentación densa en nutrientes y desarrollar una actividad física para lograr el equilibrio energético.





- **ENSEÑAR EL PLATO SALUDABLE - ENSEÑAR LA PIRÁMIDE NUTRICIONAL/GRUPOS DE ALIMENTOS**

El marco teórico y guía educativa, en la educación en educación nutricional comunitaria, se toma como referente el programa PASEA (programa de aprendizaje, saludable, ejercicio, espacios libres de humo y alimentación sana y autocuidado de la salud), establecidas y contenidas en el capito III del manual facilitador segunda edición.

GUIAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA

Las guías alimentarias son un instrumento educativo que adapta el conocimiento científico sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en una herramienta práctica para promover y facilitar a la población el mantenimiento de un peso corporal adecuado, la práctica de hábitos de alimentación saludable, la lactancia materna, el cuidado de la gestación y la realización de actividad física.

TRASTORNOS DEL BIENESTAR NUTRICIONAL

Es el conjunto de condiciones o enfermedades que se relacionan con la ingesta de alimentos, y que de alguna forma limitan el disfrute de un buen estado de salud y de una

interacción positiva y fructífera con la sociedad. Para el análisis se consideran los siguientes factores: Cantidad y calidad de alimentos, presencia de enfermedades que limitan el aprovechamiento biológico, medio ambiente alimentario desfavorable u hostil y la inactividad física.

En Colombia el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar elaboró las guías alimentarias. En el año 2000 se implementaron dos, una dirigida a la población menor de dos años y otra a las personas mayores de dos años. A partir de 2004 se estableció la guía alimentaria para madres gestantes y lactantes, instrumentos que aportan los lineamientos técnicos para realizar los procesos de educación alimentaria y nutricional en el país y en el Departamento de Caldas. Recientemente la guía para mayores de dos años fue actualizada, en la nueva guía se pasó del tren de la alimentación al plato saludable y se unieron los grupos de frutas y verduras, quedando seis grupos de alimentos así:



A raíz de los resultados de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional años 2005 y 2010, el país propuso un cambio importante y necesario en las guías, con un nuevo enfoque centrado en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad (La prevención se centra en los factores de riesgo para la enfermedad, mientras que la promoción propende por generar factores protectores para la salud, este es el sustento del Programa PASEA.).

En el Departamento de Caldas se realizan procesos de capacitación para que los profesionales se apropien de las guías, a su vez el Programa PASEA busca la promoción de la salud, entendida como una construcción social para la cual se requiere generar estilos de vida saludables, además utiliza metodologías participativas para el desarrollo de procesos educativos comunitarios, aspectos contenidos en la nueva guía.

El proceso de implementación de la guía alimentaria para mayores de dos años en el Departamento de Caldas, se lleva a cabo en forma gradual. En términos generales el Programa PASEA sirve de base para el desarrollo parcial de la guía, replicando los contenidos que no están directamente ligados con los compuestos de grupos y subgrupos de alimentos, el tamaño de las porciones y las restricciones estrictas de grasas y azúcares

en algunos alimentos; conceptos que se implementarán en un segundo momento.

En este documento se contemplan los grupos de alimentos tradicionales establecidos para el tren de la alimentación, integrando las frutas y verduras en un solo grupo como lo contempla el actual Plato Saludable para Colombia que es el que está vigente. Se considera prudente y necesario dar un tiempo a que los profesionales de nutrición lleguen a un consenso en el país y en la región y que además se disponga de profesionales de nutrición suficientes para la implementación de la Resolución N° 3803 de 2016 del Ministerio de Salud y Protección Social, relacionada con las recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes. Además se requiere lograr acuerdos conceptuales entre las diferentes disciplinas e instituciones participantes en el desarrollo de los procesos educativos nutricionales del departamento, para posteriormente apropiar los nuevos contenidos.

GRUPOS DE ALIMENTOS

En Colombia la clasificación de los alimentos se representa en el Plato Saludable de la Familia Colombiana, la que obedece a los siguientes propósitos:

1. Promover hábitos alimentarios saludables desde la infancia.
2. Prevenir los problemas de nutrición y salud relacionados con el exceso o déficit en el consumo de alimentos.
3. Apoyar la labor educativa a través de los mensajes contenidos en las Guías Alimentarias.
4. Presentar en forma clara y práctica los conceptos de variedad, proporcionalidad y balance en el consumo de alimentos.
5. Traducir a cantidades de alimentos las recomendaciones de nutrientes y calorías necesarias para cada grupo etario.
6. Aportar una herramienta didáctica para inducir en las familias y la comunidad en general, las modificaciones favorables en los hábitos y costumbres alimentarias.

A continuación se presentan los seis grupos de alimentos establecidos en la Guía Alimentaria del año 2015, que como ya se anotó corresponden al plato saludable:

1. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS: Este grupo constituye la base de la alimentación de los colombianos, aporta al organismo cerca del 50% de la recomendación diaria de calorías. Los alimentos de este grupo suministran energía en forma de carbohidratos y micronutrientes, como hierro y vitaminas del complejo B (B9 (ácido fólico), B6 (piridoxina), B1 (tiamina), B2 (riboflavina) y B3 (niacina)), cuya función es contribuir al buen funcionamiento del sistema nervioso, el sistema digestivo y el sistema inmune.

Dentro de los cereales se encuentran, arroz, trigo, cebada, maíz y los productos preparados como arepa, pan, pasta, galletas y demás productos de panadería. La nueva guía propuesta, propone remplazar los anteriores alimentos por el consumo de arroz integral, mogolla, avena, pasta integral, productos elaborados con maíz partido, los cuchucos, maíz

tostado y pan de trigo entero.

2. FRUTAS Y VERDURAS: El hábito del consumo de este grupo de alimentos debe ser promovido por todos los medios disponibles. Los resultados de la ENSIN 2005 y 2010 señalan bajo consumo en todo el país y en especial en la región del Viejo Caldas , por esta razón este tema tiene un manejo especial en el módulo de Educación Nutricional Comunitaria.

Verduras: Se recomienda consumir hortalizas y verduras verdes como repollo, lechuga, acelga, espinacas, brócoli, habichuela y arveja, destacados por su alta densidad de vitaminas A, E, K y C indispensables para el buen estado de la visión, la piel, los huesos, el sistema reproductivo y para aumentar las defensas en el cuerpo. Hortalizas y verduras amarillas, tomate, pimentón, repollo morado, zanahoria y ahuyama importantes por su alto contenido de vitamina A y minerales como el potasio y magnesio, que además ayudan a sanar las heridas, y otras verduras y hortalizas como la cebolla cabezona y junca, el apio, el pepino cohombro, y leguminosas verdes que aportan cantidades importantes de ácido pantoténico, vitaminas como la B1, B2, B3, B9 y K.

Para poder obtener la mayoría de los minerales, vitaminas y obra que las personas necesitan para conservar la salud y evitar las enfermedades, es necesario consumir las hortalizas, verduras y leguminosas verdes. Es ideal comerlas crudas o cocinarlas al vapor para conservar su valor nutricional, si se cocinan en agua debe ser en mínima cantidad y agregarlas cuando esta haya hervido (esta agua debe utilizarse en otras preparaciones, ya que tiene vitaminas y minerales que aún son útiles para el cuerpo). No es recomendable utilizar el bicarbonato para conservarles el color, porque esta sustancia inactiva la vitamina C. Frutas: Estos alimentos son ricos en vitaminas, minerales, agua y obra. Entre de las frutas con mayor cantidad de vitamina C, está la guayaba, la naranja y la fresa, con vitamina A, mango, papaya, durazno, mandarina, chontaduro, maracuyá, uchuvas, tomate de árbol y zapote. Idealmente se deben consumir enteras, bien lavadas o en jugos espesos, sin azúcar, deben ser preparadas lo más cerca posible al momento del consumo para evitar la disminución de la fibra y la oxidación de las vitaminas por procedimiento inadecuado de conservación y preparación. Entre las funciones más importantes de sus nutrientes se encuentra el mantener las funciones corporales, producir saciedad y estimular el tránsito intestinal.

3. LÁCTEOS: El aporte de calcio permite la formación y fortalecimiento de huesos y dientes, facilitando el crecimiento y desarrollo de los niños, interviene en la contracción muscular y el buen funcionamiento del tejido nervioso. Los lácteos y sus derivados contienen además: vitamina D ácido pantoténico o vitamina B5, vitaminas B12, B2, B3, zinc, fósforo, potasio que contribuyen al buen funcionamiento del organismo. En este grupo se encuentran la leche materna, leche de vaca, de cabra (líquida o en polvo) y todos sus derivados: yogures, kumis y quesos, por eso se hace necesario incentivar su consumo. Cabe anotar que la leche de soya no se incluye aquí porque corresponde al grupo de cereales, lo mismo que la leche de almendras que corresponde al grupo de las grasas.

4. CARNES, HUEVOS Y LEGUMINOSAS: Este grupo contiene alto contenido de hierro. Aportan al organismo gran parte de la proteína de alto valor biológico, al igual que algunas vitaminas del complejo B y minerales como el hierro y el fósforo. Pueden ser de origen animal, como carne, pollo, pescado, vísceras (hígado, pajarilla, bofe, pulmón, corazón, menudencias de pollo) que tienen un alto contenido de hierro.

El huevo es rico en proteínas, hierro, vitamina A y D, es muy completo y económico; y de origen vegetal, las leguminosas secas como fríjol, lenteja, garbanzo, arveja, que en combinación con un cereal aumentan su aporte nutricional, estos alimentos son una buena opción para la alimentación familiar ya que rinden y son de bajo costo, sin embargo su consumo, especialmente en los diferentes grupos etarios y en especial en gestantes y niños es muy deficiente.

También se encuentran las mezclas vegetales como la bienestarina y los productos derivados de la soya, como el tofu.

Es importante anotar que el pescado contiene grandes cantidades de ácidos grasos esenciales, los cuales son fundamentales para promover el crecimiento sano, la formación del sistema nervioso, la formación de la retina en los niños, y la prevención de las enfermedades cardiovasculares.

5. GRASAS: Contrario a los anteriores, el consumo de las grasa se debe desestimular en especial las de origen animal, como la manteca, margarina y demás productos que contengan grasas trans, comidas rápidas con adición de salsas y frituras (donde en ocasiones el aceite es reutilizado varias veces), productos comerciales de pastelería, alimentos procesados y fritos por cuanto su consumo se asocia a la presencia de enfermedades cardiovasculares.

Las grasas aportan gran cantidad energía, siendo las más saludables las de origen vegetal como los aceites de girasol, soya, canola, maíz y oliva, que contienen ácidos grasos monoinsaturados y polinsaturados y son beneficiosos para la salud.

En la nueva Guía Alimentaria se da gran importancia al aguacate por su alto contenido de ácido graso oleico benéfico para la salud, además contiene vitaminas E, K y potasio.

6. AZÚCARES: En este grupo se encuentran productos como panela, mermelada, jaleas, bocadillos, helados, confites, chocolates, miel, postres, entre otros. El consumo de azúcares refinados en asocio con el sedentarismo está directamente relacionado con la obesidad, en consecuencia, se requiere disminuir su consumo,

Es importante tener en cuenta que el sugerir la disminución de su consumo no implica la supresión total de estos alimentos, sólo que para mantener la salud en equilibrio, se debe moderar la cantidad y la frecuencia.

EDUCACIÓN NUTRICIONAL COMUNITARIA

FICHA TÉCNICA SESIÓN No.1

En cada comida se deben incluir los seis grupos de alimentos, el azúcar y las grasas NO SON ESPECIFICOS sino que están incluidos en los alimentos preparados, así:



GRUPOS DE ALIMENTOS		EJEMPLOS	FUNCIÓN ORGÁNICA
1	Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Arroz, trigo, avena, maíz, arepa, pasta, papa, yuca, arracacha, brócoli,hartón maduro o verde, coliflor.	Dan energía, para mantener la temperatura corporal y para realizar diferentes actividades.
2	Hortalizas, verduras, leguminosas verdes y frutas	Zanahoria, habichuela, lechuga, acelga, arveja, espinacas, habas, frijol verde, papaya, mandarina, guayaba, melón, papaya, mango.	Mantiene la piel, venas, arterias y la visión. Ayuda a la digestión y al crecimiento y desarrollo del cuerpo. Disminuye el riesgo de cáncer y las enfermedades cardiovasculares (Corazón, venas, arterias).
3	Carnes, huevos, leguminosas secas y mezclas vegetales.	Res, pollo pescado, cerdo, frijol, lenteja, arveja, garbanzo, soya, bienestarina.	Forman las partes del cuerpo, contribuyen con el crecimiento y desarrollo, ayudan a mejorar las defensas contra las infecciones.
4	Lácteos	Queso, cuajada, kumis, yogurt, leche.	Fortalecen los huesos y ayudan a mejorar las defensas
5	Grasas	Aceites vegetales, aguacate, maní, coco, mantequilla.	Dan energía al cuerpo y mantiene el sistema nervioso sano.
6	Azucares y dulces	Azúcar morena, azúcar refinada, miel, panela, chocolate, arequipe, gelatina, helados, mermelada.	Dan energía para realizar actividades diarias

- **CONSEJOS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN: HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLES**

Para una buena alimentación, es recomendable enfocarse en frutas, verduras, cereales integrales, y proteínas magras, mientras se limita el consumo de alimentos procesados, grasas saturadas, azúcares y sal. Es importante mantener un equilibrio en las comidas, incluyendo todos los grupos alimenticios y consumiendo porciones adecuadas.

Aquí tienes algunos consejos más detallados:

1. Prioriza frutas y verduras: Apunta a consumir al menos 5 porciones al día, incluyendo una variedad de colores y tipos.
2. Elige granos integrales: Opta por arroz integral, quinoa, avena y otros granos no refinados en lugar de harinas blancas y productos procesados.
3. Incluye proteínas magras: Prefiere carnes blancas como pollo y pescado, así como legumbres y tofu, reduciendo el consumo de carnes rojas y procesadas.
4. Limita alimentos procesados: Reduce el consumo de alimentos con alto contenido de grasas, azúcares y sodio, como comidas rápidas, embutidos y productos de panadería industrial.
5. Consume grasas saludables: Incluye en tu dieta grasas insaturadas como las que se encuentran en aguacates, nueces y aceite de oliva.
6. Bebe suficiente agua: Mantente hidratado consumiendo agua a lo largo del día en lugar de bebidas azucaradas.
7. Cocina en casa: Preparar tus comidas te permite controlar los ingredientes y reducir el consumo de alimentos procesados y con exceso de grasas o azúcares.
8. Controla las porciones: Presta atención al tamaño de tus porciones para evitar comer en exceso.
9. Planifica tus comidas: Organizar tus comidas con anticipación te ayudará a tomar mejores decisiones alimenticias y evitará recurrir a opciones poco saludables por falta de tiempo.
10. ¡Disfruta de la comida!: La alimentación saludable no tiene por qué ser restrictiva ni aburrida. Busca recetas y opciones que te gusten y te permitan disfrutar de una variedad de sabores y texturas.

- **ALIMENTOS QUE SE DEBEN EVITAR- REDUCCIÓN CONSUMO DE AZUCARES.**

La “Comida Chatarra” es la forma como popularmente en Colombia se denomina a los productos ultraprocesados. Según la OPS (Organización Panamericana de la Salud), dichos productos son inventos industriales que, en su mayoría, contienen pocos alimentos enteros o ninguno. Estos productos tienen un alto contenido calórico y un bajo valor nutricional. Además, se caracterizan por ser grasosos, salados o azucarados, y bajos en fibra alimentaria, proteínas y diversos micronutrientes.
Algunos ejemplos de productos ultraprocesados, según la OPS, son: papas fritas, helados, chocolates y caramelos; panes empaquetados, tortas empaquetadas; cereales endulzados para el desayuno; barras “energizantes”; mermeladas; bebidas gaseosas y bebidas

"energizantes"; bebidas azucaradas con jugo o zumo de fruta; bebidas de chocolate; productos ultraprocesados listos para calentar o listos para comer, tanto en casa como en los locales de comida rápida. Estos alimentos, también conocidos como "comidas rápidas", incluyen platos reconstituidos, pizzas, hamburguesas y perros calientes; papas fritas; nuggets (patitas o trozos), sopas, pastas y postres en polvo o envasados, entre otros.
Una fuente importante de azúcares son los refrescos o bebidas azucaradas, responsables de promover la obesidad infantil e incrementar los factores de riesgo cardiovascular. Esto sucede mediante cuatro mecanismos: el aumento calórico directo, la estimulación del apetito, los efectos metabólicos adversos derivados del consumo de azúcar proveniente de bebidas, y el reemplazo de alimentos altamente nutritivos por estas. Según la Organización Mundial de la Salud, el consumo elevado de azúcar añadido a alimentos y/o bebidas contribuye a la aparición diabetes, problemas cardiacos, hiperactividad, alteraciones hormonales. Es importante recordar que el azúcar en exceso es capaz de convertirse en grasa, de ahí la aparición de enfermedades como dislipidemias, sobrepeso y/o obesidad, además de favorecer la formación de caries dental entre otras enfermedades.

La situación en el país es alarmante, pues 1 de cada 5 colombianos consume gaseosas, refrescos, dulces y golosinas diariamente, de los cuales predomina la población infantil, lo cual es una situación preocupante y altamente peligrosa, pues estudios afirman que tan solo consumir dos refrescos o bebidas azucaradas a la semana, serían suficientes para aumentar el riesgo de sufrir diabetes a largo plazo.

¿Qué recomiendan los Nutricionistas? El azúcar añadido de manera diaria no debe superar un rango entre el 6% y el 10% de la ingesta calórica total, esto quiere decir el total de calorías que se consume diariamente. En promedio la cantidad de azúcar que puede consumir un niño son Máximo 2 cucharaditas es decir 10 gr, para el caso de las mujeres son 4 cucharaditas (20 gr) y en el caso de los hombres son 5 cucharaditas o 25 gr. Sin embargo, esto tanto solo es una recomendación, lo ideal es dejar por completo el azúcar añadido en la alimentación. Y si se va a consumir que sea de manera esporádica, que no sea de todos los días, hay que comenzar a darle mayor prioridad a los alimentos realmente nutritivos, para así asegurar salud y bienestar.

No es un secreto que las bebidas azucaradas son altamente costosas, por ello es mejor invertir ese dinero en algo realmente nutritivo y que favorezca la salud de la población infantil. Entender lo que incluye la etiqueta de información nutricional puede ayudar a tomar las mejores decisiones relacionadas con los alimentos que más benefician la salud de la población infantil.

Es más, cualquier tipo de alimento aparecen mensajes tipo "bajo en grasa ", "bajo en azúcar" o "sin azúcares añadidos ", "sin gluten ", "sin sal" o cosas por el estilo, estos productos suelen tener alguna que otra trampa escondida en el etiquetado de los mismos. Y no solo no son tan saludables como nos los quieren vender, sino más bien al contrario. Por ello es tan importante conocer, en que consiste leer un etiquetado nutricional para así lograr identificar que productos pueden ser benéficos para el consumo. Lo cual se realiza de la siguiente manera:

1. Tamaño de la porción: Esta sección le muestra cuántas porciones hay en el paquete y de qué tamaño es cada porción. Los tamaños de las porciones se dan en medidas familiares, como tazas, cucharadas.

Recuerde: Toda la información nutricional en la etiqueta se basa en UNA porción del alimento.

2. Cantidad de Calorías: Las calorías indicadas equivalen a UNA porción del alimento. Las "calorías de las grasas" indican cuántas calorías de grasa hay en una porción. Recuerde: que un producto no contenga grasa no necesariamente significa que no contenga calorías. ¡Lea la etiqueta!.

3. Porcentaje (%) de valor diario: Esta sección le dice cómo los nutrientes en una porción de alimento contribuyen a su dieta diaria total. Úsela para escoger los alimentos que son altos en los nutrientes que debe comer más y bajos en los nutrientes que debe comer menos. Puede ayudarlo a determinar si un alimento es alto o bajo en un nutriente: 5% o menos es bajo, 20% o más es alto. Los valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías. Sin embargo, sus necesidades nutricionales probablemente dependerán de cuán activo es usted físicamente.

4. Limite estos nutrientes: Comer demasiada grasa, especialmente grasas saturadas, grasas trans, azúcar o sodio puede aumentar su riesgo de contraer ciertas enfermedades crónicas, como las enfermedades cardíacas, algunos cánceres, diabetes, presión arterial alta, entre otras.

Ley de etiquetado: Infórmate sobre la ley de etiquetado nutricional en los productos y cómo interpretar los sellos de advertencia en pro de una alimentación más consciente. ¿Te resulta difícil entender los sellos de advertencia en los productos? Te contamos cómo comprender la ley de etiquetado para tomar decisiones más informadas sobre tu alimentación. Seguramente al entrar al supermercado ya te familiarizaste con los sellos de advertencia en muchos paquetes de alimentos. También habrás escuchado hablar de la ley de etiquetado y de los ajustes que ha tenido hasta llegar a los sellos octogonales que cada vez acaparan más los anaqueles. Si es así, pero aún no comprendes de qué se trata, en este artículo te contamos lo más importante de la ley de etiquetado frontal, los diferentes sellos que aparecen en los paquetes de alimentos, cómo interpretarlos y de qué manera estas modificaciones buscan tener un impacto en tu alimentación.

¿Qué es la ley de etiquetado?: La resolución 2492 de 2022, reglamentaria de la Ley 2120 de 2021, es una normativa que regula la información que se debe incluir en el rótulo o etiqueta nutricional frontal de un alimento. Su propósito es proporcionar al consumidor datos precisos sobre el contenido de nutrientes del producto y ayudarles a tomar decisiones informadas. Si bien, la tabla nutricional de un producto es una herramienta muy completa, a muchos se les dificulta interpretar. Es por ello por lo que esta medida simplifica el proceso, sin dejar de lado la importancia de revisar toda la información de un alimento.

No somos el primer país de la región en implementar los sellos sanitarios de advertencia. México, Perú, Chile y Uruguay ya cuentan con este sistema. El modelo fue diseñado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en 2016 y adaptado a cada nación.

Clasificación de alimentos según el modelo de la OPS: La resolución adopta la clasificación de alimentos propuesta por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en 2016. Esto facilita la identificación de productos similares y ayuda a los consumidores a comparar opciones.

Sellos octagonales con reborde blanco: Los alimentos deberán llevar en su empaque frontal una o varias etiquetas de advertencia para alertar a los consumidores sobre productos que deben consumirse con una frecuencia moderada. Los cinco sellos son:
• Exceso en sodio. • Exceso en azúcares. • Exceso en grasas saturadas. • Exceso en grasas trans. • Contiene edulcorantes.

¿Cómo puedes interpretar los sellos fácilmente?: Interpretarlos es sencillo: si un producto lleva uno o varios sellos, significa que el alimento excede la cantidad del nutriente establecido por la normativa. Para entenderlo, revisemos el siguiente apartado.

Valores límite para establecer el sello de advertencia: Cuando el contenido de un alimento sea igual o mayor al valor que presenta la siguiente tabla, el producto deberá ser rotulado:



En resumen, la ley de etiquetado te brinda herramientas valiosas para tomar decisiones más consientes sobre tu alimentación. Los sellos de advertencia, basados en evidencia científica sólida, te permiten identificar rápidamente productos con altos niveles de nutrientes críticos para que los consumas de forma prudente.

Bibliografía

- Biografía casa de herramientas estrategia Salud escolar: Veo bien, escucho claro, sonrío siempre. Línea o dimensión No transmisibles del PIC departamental, DTSC año 2025.
- Programa pasea manual del facilitador. Capítulo 3 comer natural es saludable, pág. 143-228.
- ¿Qué es una alimentación saludable?. Disponible en URL: https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx
- Alimentación sana. Disponible en URL: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet
- La pirámide de los alimentos para niños: así se aprende a comer bien. Disponible en URL: https://www.academianutricionydietetica.org/alimentacion-infantil/piramide-alimentos/
- Recomendaciones para reducir el consumo de azúcar. Disponible en URL: https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Recomendaciones-para-reducir-el-consumo--de-az%C3%BAcar.aspx



CARLOS ANDRES VALENCIA GARCES
ENFERMERO U. DE CALDAS
CC1055831336
REG. 21252